

2026年10月 東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日							
		スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート					
9:00	毎週月曜日は休館日となります			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。	9:00				
9:30																9:30		
10:00		リラクゼーションヨガ45 9:45～10:30 富永正子	はじめて平泳ぎ30 10:00～10:30 三田文隆			エアロ＆ コンディショニング45 9:45～10:30 宮野朋子		はじめてクロール30 10:20～10:50 川邊徹平			リラクゼーションヨガ45 9:45～10:30 山口由美子	アクアフレッシュ30 10:00～10:30 真方美歩			リラクゼーションヨガ45 9:50～10:35 横嶋初江	はじめて水泳30 10:00～10:30 宮本義彰		10:00
10:30			レッスン・担当者変更					レッスン変更										10:30
11:00				※ 500m程度泳ぎ ます！			1コース 使用	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ45 10:50～11:35 高津泉			ステップ＆ コンディショニング45 11:00～11:45 横嶋初江	オリジナルアクア45 10:45～11:30 柳田志津		11:00				
11:30		ピラティス45 11:00～11:45 hiro	スイミングスクール ベビー 11:10～11:55			骨盤エクササイズ45 11:00～11:45 榎本早苗		アクアフレッシュ30 11:10～11:40 真方美歩		スイミングスクール ベビー 11:10～11:55					11:30			
12:00																12:00		
12:30		エアロ＆ コンディショニング45 12:00～12:45 hiro	らくらくウォーキング30 12:15～12:45 三田文隆					スイムトレーニング30 12:00～12:30 宮本義彰		からだケアストレッチ30 12:00～12:30 上村亜紀	はじめてバタフライ30 12:15～12:45 川邊徹平		フラダンス45 12:00～12:45 山口道子	はじめて背泳ぎ30 11:45～12:15 宮本義彰	レッスン変更	12:30		
13:00			担当者変更							レッスン変更					13:00			
13:30		LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ30 13:15～13:45 川邊徹平 レッスン・担当者変更			12:15～13:15 MINA	【有料レッスン】 グループレッスン 12:45～13:45			太極拳45 12:55～13:40 飯田雅絵	らくらくウォーキング30 13:00～13:30 三田文隆	担当者変更	To Do EXE!レッスン 13:00～13:30 川邊 徹平			13:30			
14:00															14:00			
14:30															14:30			
15:00														15:00				
15:30			キッズスイミング スクール 幼児 15:00～16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00～16:00						キッズスイミング スクール 幼児 15:00～16:00		15:30				
16:00														16:00				
16:30			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00～17:00			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00～17:00						キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00～17:00		16:30				
17:00														17:00				
17:30		キッズスクール ストリートダンス 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00			キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00		キッズスクール チアダンス 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00		キッズスクール バレエ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00		17:30				
18:00														18:00				
18:30		キッズスクール ストリートダンス 18:00～19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00		キッズスクール 空手 18:00～19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00		キッズスクール チアダンス 18:00～19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00		キッズスクール バレエ 18:00～19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00		18:30				
19:00														19:00				
19:30														19:30				
20:00		エアロ初級45 19:45～20:30 伊藤絹子	スイムトレーニング45 20:00～20:45 高橋歩乃子	2コース 使用	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ45 19:45～20:30 高津泉	泳法クリニック30 20:00～20:30 宮本義彰		LES MILLS ZUMBA ズンバ60 19:30～20:30 MINA	はじめて背泳ぎ30 20:00～20:30 宮本義彰		LES MILLS ZUMBA ズンバ45 19:45～20:30 Chihiro	週替わりレッスン 20:00～20:30 真方・三田	担当者変更	20:00				
20:30		レッスン・時間変更				レッスン変更				レッスン変更					20:30			
21:00		リフレッシュストレッチ45 20:45～21:30 伊藤絹子				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50～21:35 山口梨音			LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ60 20:45～21:45 川邊徹平			かんたんプチトレ30 20:45～21:15 増田尊斗	1・3・5週目 アクアフレッシュ30 担当 真方美歩 2・4週目 らくらくウォーキング30 担当 三田文隆		21:00			
21:30		レッスン変更														21:30		
22:00									背中スッキリ20 22:00～22:20 上田祐子							22:00		
22:30														22:30				
23:00		プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30				プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30				プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30				プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30		23:00		

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。
9:30					キッズスイミング スクール 幼児・小学生 9:00～10:00	
10:00		スイミングスクール 成人 9:40～10:40			キッズスイミング スクール 幼児・小学 10:00～11:00	
10:30						
11:00	エアロ& コンディショニング45 11:00～11:45 篠田恵美	スイミングスクール ベビー 10:45～11:30		エアロ& コンディショニング45 10:45～11:30 木村文子		
11:30	レッスン変更				クロール30 11:15～11:45 宮本義彰	レッスン変更
12:00	からだケアストレッチ30 12:00～12:30 上村亜紀	オリジナルアクア45 12:00～12:45 芝田良乃		エアロ中級45 11:50～12:35 木村文子	アクアフレッシュ30 12:00～12:30 真方美歩	
12:30						
13:00	エアロ初級45 12:45～13:30 木村文子	泳法クリニック30 13:00～13:30 川邊徹平			スイムトレーニング45 13:00～13:45 東武スタッフ	2コース 使用
13:30		レッスン変更				
14:00		【有料レッスン】 グループレッスン 13:45～14:45	1コース 使用		プライベートレッスン 14:00～14:30	1コース 使用
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 井上和代			リラクゼーションヨガ45 14:30～15:15 Moemi	時間変更	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:15～16:00 川島颯	キッズスイミング スクール 幼児 15:00～16:00		LES MILLS LesMills60 15:30～16:30 東武スタッフ		
15:30				レズミルズ60 担当者一覧 4日 ボディバンプ 藤間翼 11日 ボディバンプ 川邊徹平 18日 休館日 25日 ボディコンバット 川島颯 ※こちらのレッスンは、1週間前の日曜日 午前0:00からのご予約開始となりますのでご注 意下さい。		
16:00		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00～17:00				
16:30		キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00				
17:00						
17:30						
18:00		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00				
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00			トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30		

インフォメーション

新プラン登場！

ファミリーシェア

【ファミリーシェアの特長】

1. 月会費はレギュラー会費1人分！
2. 対象は同居している16歳以上の家族全員！
3. 1枚のカードを交代制で使えます！

月会費1人分
家族全員
何人でも利用OK！
※同居・16歳以上が対象



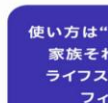
全営業時間・
ご利用店舗の全施設
ご利用OK！
※同時利用NG
(ご利用は1回1人まで)

【お申込み方法】

～会員の方（リーダー）～
ファミリーシェアにコース変更お手続きをしてください
～ご家族の方（メンバー）～
新規入会（登録）お手続きをしてください



“行った？”“行く！”で
自然と会話が
増える日常



使い方は“うち流”で！
家族それぞれの
ライフスタイルに
フィット

とてもお得な

“ファミリーシェアプラン”
ご家族みんなで

ジムを使いたいなら

迷わず登録👍👍👍

※メンバー登録1名様につき、
登録料5,500円がかかります。

紹介した人もされた人も
どちらもおトク！

ご家族・ご友人

ご紹介
キャンペーン!!

ご紹介者さまに

月会費
1ヵ月分 50%OFF!!

ご紹介でご入会の方に

キャンペーン入会特典
東武スポーツご利用チケット
2枚プレゼント

他社ジムから（乗り換え）で
3ヵ月目
月会費 ¥0!
※他社会員登録を
ご提示ください。

※特典適用には諸条件がございます。くわしくはフロントまでお問い合わせください。

休館日・祝日営業のご案内

- ・10月 12日(月) 祝日営業
- ・10月 14日(水) 休館日
- ・10月 18日(日) 休館日



東武スポーツ公式LINE



2026年11月 東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日						
		スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート				
9:00	毎週月曜日は休館日となります			予約制でスカッシュコートをご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。	9:00			
9:30																	9:30
10:00		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子	はじめて平泳ぎ30 10:00~10:30 三田文隆		エアロ＆コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子			リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子	アクアフレッシュ30 10:00~10:30 真方美歩		リラクゼーションヨガ45 9:50~10:35 横嶋初江	はじめて水泳30 10:00~10:30 宮本義彰		10:00			
10:30					はじめてクロール30 10:20~10:50 川邊徹平									10:30			
11:00		ピラティス60 10:45~11:45 hiro													11:00		
11:30			スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗	アクアフレッシュ30 11:10~11:40 真方美歩			スイミングスクール ベビー 11:10~11:55			オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津		11:30			
12:00		時間変更													12:00		
12:30		エアロ＆コンディショニング45 12:00~12:45 hiro	らくらくウォーキング30 12:15~12:45 三田文隆			スイムトレーニング30 12:00~12:30 宮本義彰		※ 500m程度泳ぎます！	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀	はじめてバタフライ30 12:15~12:45 川邊徹平		フラダンス45 12:00~12:45 山口道子	はじめて背泳ぎ30 11:45~12:15 宮本義彰		12:30		
13:00															13:00		
13:30		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 13:15~13:45 川邊徹平				12:15~13:15 MINA	【有料レッスン】 グループレッスン 12:45~13:45	1コース使用							13:30		
14:00															14:00		
14:30															14:30		
15:00															15:00		
15:30			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00						キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			15:30		
16:00															16:00		
16:30			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00						キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00			16:30		
17:00															17:00		
17:30		キッズスクール ストリートダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00			キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00			キッズスクール チアダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール バレエ 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		17:30		
18:00															18:00		
18:30		キッズスクール ストリートダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00			キッズスクール 空手 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール チアダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール バレエ 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		18:30		
19:00															19:00		
19:30															19:30		
20:00		エアロ初級45 19:45~20:30 伊藤絹子	スイムトレーニング45 20:00~20:45 高橋歩乃子	2コース使用		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	泳法クリニック30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA	はじめて背泳ぎ30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ45 19:45~20:30 Chihiro	週替わりレッスン 20:00~20:30 真方・三田		20:00		
20:30															20:30		
21:00		リフレッシュストレッチ45 20:45~21:30 伊藤絹子				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 山口梨音			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 川邊徹平			かんたんプッチトレ30 20:45~21:15 増田尊斗	1・3週目 アクアフレッシュ30 2・4週目 らくらくウォーキング30 担当 真方美歩 担当 三田文隆		21:00		
21:30															21:30		
22:00															22:00		
22:30															22:30		
23:00			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			23:00		

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00			予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。		キッズスイミング スクール 幼児・小学生 9:00～10:00	予約制でスカッシュコート をご利用できます。 (卓球も可) ラケット、ボールの無料 レンタルがございます。 お気軽にスタッフまで お声掛けください。
9:30						
10:00		スイミングスクール 成人 9:40～10:40			キッズスイミング スクール 幼児・小学 10:00～11:00	
10:30						
11:00	エアロ& コンディショニング45 11:00～11:45 篠田恵美	スイミングスクール ベビー 10:45～11:30		エアロ& コンディショニング45 10:45～11:30 木村文子		
11:30					クロール30 11:15～11:45 宮本義彰	
12:00	からだケアストレッチ30 12:00～12:30 上村亜紀	オリジナルアクア45 12:00～12:45 芝田良乃		エアロ中級45 11:50～12:35 木村文子	アクアフレッシュ30 12:00～12:30 真方美歩	
12:30						
13:00	エアロ初級45 12:45～13:30 木村文子	泳法クリニック30 13:00～13:30 川邊徹平			スイムトレーニング45 13:00～13:45 東武スタッフ	2コース 使用
13:30						
14:00	リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 井上和代	【有料レッスン】 グループレッスン 13:45～14:45	1コース 使用		プライベートレッスン 14:00～14:30	1コース 使用
14:30				リラクゼーションヨガ45 14:30～15:15 Moemi		
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:15～16:00 川島颯	キッズスイミング スクール 幼児 15:00～16:00		LES MILLS LesMills60 15:30～16:30 東武スタッフ		
15:30						
16:00		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00～17:00				
16:30						
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00				
17:30						
18:00		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00～19:00				
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00			トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30		

インフォメーション

新プラン登場！

ファミリーシェア

【ファミリーシェアの特長】

1. 月会費はレギュラー会費1人分！
2. 対象は同居している16歳以上の家族全員！
3. 1枚のカードを交代制で使えます！

月会費1人分で
家族全員
何人でも利用OK！

※同居・16歳以上が対象



全営業時間・
ご利用店舗の全施設
ご利用OK！
※同時利用NG
(ご利用は1回1人まで)

【お申込み方法】

～会員の方（リーダー）～
ファミリーシェアにコース変更お手続きをしてください
～ご家族の方（メンバー）～
新規入会（登録）お手続きをしてください



“行った？”“行く！”で
自然と会話が
増える日常

使い方は“うち流”で！
家族それぞれの
ライフスタイルに
フィット



とてもお得な
“ファミリーシェアプラン”
ご家族みんなで
ジムを使いたいなら
迷わず登録👍👍👍

※メンバー登録1名様につき、
登録料5,500円がかかります。

紹介した人もされた人も
どちらもおトク！

ご家族・ご友人

ご紹介
キャンペーン!!

ご紹介者さまに

月会費
1ヵ月分 **50%OFF!!**

ご紹介でご入会の方に

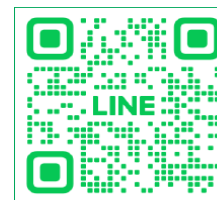
キャンペーン入会特典
東武スポーツご利用チケット
2枚プレゼント

他社ジムから〈乗り換え〉で
3ヵ月目
月会費 **¥0!**
※他社会員登録を
ご提示ください。

※特典適用には条件がございます。くわしくはフロントまでお問い合わせください。

休館日・祝日営業のご案内

- ・11月 3日(火) 祝日営業
- ・11月 12日(木) 休館日
- ・11月 23日(月) 祝日営業



東武スポーツ公式LINE